***Aliments pour enfants***

# « Maman, je veux les biscuits de la télé ! »

***Fromage Plop, biscuits Winnie The Pooh, Happy Meal... ces produits sont destinés spécialement aux enfants, mais ils ne sont pas pour autant toujours adaptés comme le monde du marketing et de la pub voudrait nous le faire croire.***

Avouez : faire les courses avec vos enfants ou vos petits-enfants n'est pas toujours facile. Dans chaque rayon du supermarché se trouve un produit susceptible d'attirer leur attention et qu'ils veulent avoir coûte que coûte. Bien souvent, il ne s'agit pas de produits figurant sur votre liste de courses, mais bien de ceux justement, que vous auriez préféré ne pas avoir à la maison. Des études démontrent que les enfants ont une grande influence sur l'achat d'aliments qui leur sont destinés, mais également sur les achats de toute la famille. Cette influence commence déjà à l'âge de deux ans et culmine entre cinq et sept ans. Sur le plan alimentaire, ce sont surtout les céréales, les biscuits, les bonbons et les glaces qui sont choisis par les plus jeunes membres de la famille. La plupart du temps, les parents ont du mal à refuser lorsque leur petit garçon ou leur fille chérie commence à réclamer. Et cela n'échappe pas aux fabricants et aux publicistes.

## Une stratégie marketing longuement réfléchie

Les enfants sont la cible idéale du marketing. Ils sont facilement influençables et peuvent convaincre leurs parents d'acheter (beaucoup trop), moyennant quelques discussions. Dès qu'ils reçoivent leur argent de poche, ils achètent ce qu'ils veulent et forment, en plus, les clients de demain. Raisons suffisantes pour tout miser sur eux.

Nous connaissons, tous, les moyens mis en oeuvre pour séduire les enfants : emballages de couleurs vives, personnages connus sur la boîte, petits jouets inutiles à l'intérieur, concours, jeux... Combinez ceci avec un spot publicitaire réussi à la télévision, et des produits comme du fromage, du yaourt et des boissons deviennent d'irrésistibles «must-have». Marketing agressif, dites-vous ? En effet, mais cela va plus loin. Les fabricants aident toujours plus les enfants à convaincre leurs parents. Ils y arrivent en mentionnant sur les emballages des affirmations telles que «riche en calcium», «contient beaucoup de vitamine C», «aide votre enfant à grandir»...

En tant que parent, vous souhaitez le meilleur pour vos enfants et donc, vous cédez vite à la vue de ces messages.

Mais ces produits alimentaires, sont-ils vraiment bons pour la santé de vos petits chéris ?

Pour y répondre, nous avons acheté une quarantaine d'aliments pour enfants de catégories différentes. Une enquête devait nous dire s'ils étaient oui ou non bons pour la santé et adaptés.

## Calculer les points

L'enquête de nos confrères de test-aschats a été réalisée à l'aide d'un modèle spécialement conçu pour l'évaluation d'aliments pour enfants par le Food Standards Agency (PSA), l'équivalent britannique de notre Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire. Ce modèle est basé sur les GDA ou Guidelines Daily Amount. Ce sont les quantités journalières recommandées en sel, protéines, glucides, lipides, calories, etc. pour les différentes catégories d'âges. Grâce à ce modèle fonctionnant avec des points, il est possible de qualifier les produits sélectionnés « adaptés» ou «inadaptés». D'une part, ce modèle tient compte de la valeur énergétique, des quantités de sucres, de sel et des acides gras saturés et d'autre part, du pourcentage en fruits, légumes, noix, fibres et protéines. Le modèle exprime en d'autres mots dans quelle mesure un produit est équilibré. C'est plus intéressant que de travailler avec des modèles qui ne mettent en avant que le négatif et ne tiennent pas compte des caractéristiques positives d'un produit.

Les aliments qui ont été sélectionnés sont tous destinés à des enfants de 3 à 12 ans et sont de marques connues. Ils ont un emballage attrayant et/ou sont accompagnés d'un jouet ou d'un gadget.

L'alimentation pour bébé n'entre pas dans l'enquête, tout comme ceux destinés aux adolescents.

## Méfiez-vous!

D'après les analyses, 13 des 40 produits sont sains. C'est moins de la moitié et donc trop peu! C'est pourquoi nous pouvons conclure que les affirmations sur les produits ne sont vraies qu'à moitié. Ils attirent l'attention sur les caractéristiques positives, mais dissimulent de cette manière la présence de sucres ajoutés, d'acides gras et de sel en excès.

### PRODUITS LAITIERS

Dans l'ensemble, les produits laitiers pour enfants sont suffisamment équilibrés. Seul deux produits sur les neuf testés ont reçu une mauvaise appréciation. Il est donc préférable qu'ils ne soient pas trop souvent consommés par les enfants, Il s'agit du fromage frais Kidiboo à cause de sa teneur en acides gras saturés trop élevée, et de la «Danette Crousti Vanille' de Danone, qui contient trop de sucres (et aussi beaucoup de colorants). Tous les autres produits laitiers testés peuvent

être considérés comme sains et même essentiels, vu qu'ils contiennent beaucoup de calcium.

| Marque | Nom du Produit | Contenu | Prix/ emballage en € | Commentaire |
|---|---|---|---|---|
| **Danone** | Petit Gervais (fromage frais sucrés aux fruits à teneur garantie en calcium, enrichi en vitamine D) | 12 x 50 g | 2,19 | Adapté |
| **Yoplait** | Petits Filous (fromage frais sucrés aux fruits à teneur garantie en calcium et en vit. A, B2, B5, B6, B12) | 12 x 40 g | 3,00 | Adapté |
| **Kidiboo** | Bâtonnets laitiers à la fraise | 6 x 20 g | 1,96 | Riche en acides gras saturés |
| **Fruité** | P'tit Yaourt Fruité | 6 x 90 g | 3,55 | Adapté |
| **Danone** | Danette Crousti Vanille | 4 x 126 g | 2,40 | Contient trop de sucres |
| **Yoplait** | Frutos yaourt sucré aromatisé enrichi à la vitamine D | 16 x 125 g | 3,49 | Adapté |
| **Inex** | Samson Milkdrink Fraise | 3 x 0,2 l | 1,15 | Adapté |
| **Inex** | Plop Choco | 3 x 0,2 l | 1,35 | Adapté |
| **Campina** | Yazoo (Lait écrémé fermenté thermisé au jus de fruits) | 4 x 200 g | 1,13 | Adapté |

## GLACES

Trois types de glaces à l'eau ne pouvaient également pas échapper à l'enquête. Ils ont été classés tous les trois dans la catégorie «inapproprié». Ces produits n'ont aucune caractéristique positive. Et surtout, ils contiennent trop de sucres ajoutés.

| Marque | Nom du Produit | Contenu | Prix/ emballage en € | Commentaire |
|---|---|---|---|---|
| **Cora** | 8 Fusées | 480 ml (8 Port.) | 2,40 | Riche en sucres |
| **Ola** | Rocket | 440 ml (8 Port.) | 3,49 | Riche en sucres |
| **Carrefour** | Fruitaloo | 660 ml (6 Port.) | 2,82 | Riche en sucres |

## SURGELÉS

Les spécialistes ont jugé ces aliments une fois avant la cuisson et une deuxième fois après la cuisson. Les chicken nuggets et les fish sticks de Iglo et Findus sont qualifiés de sains aussi bien avant la cuisson quaprès. La teneur totale en graisse de ces produits est élevée, mais cela est compensé par l'apport en protéines. Il est bon de savoir que nous avons frit ces produits dans une huile de bonne qualité ou cuit dans la poêle sans graisse, selon le mode d'emploi. Nous ne vous recommandons certainement pas Kids Mix de Mora et Patat Croc de Lutosa.

Kids Pasta de Soubry sont des pâtes simples mais chères, en forme de petits animaux, enrichies en minéraux et vitamine B. Cet enrichissement est cependant superflu.

| Marque | Nom du Produit | Contenu | Prix/ emballage en € | Commentaire |
|---|---|---|---|---|
| **Iglo** | Chicken Nuggets après cuisson | 250 g | 2,13 | Adapté |
| **Iglo** | Fish Sticks après cuisson | 450 g | 3,39 | Adapté |
| **Findus** | Croustibat (bâtonnets de poissons panés) après cuisson | 500 g | 3,5 | Adapté |
| **Mora** | Kidz Mix (mini-croquette, mini-hamburger, mini-fricadelle, nugget de poulet) après cuisson | 345 g | 2,95 | Riche en acides gras saturés et sel |
| **Lutosa** | Patat Croc, après cuisson | 600 g | 1,55 | Produit caloriques gras et sel |
| **Soubry** | Kids Pasta (+ vitamine, calcium, fer) | 250 g | 0,79 | Sain, mais avec des vitamines superflues et très cher |

## BISCUITS

Quant aux biscuits pour enfants, le mieux est de les consommer modérément. Les six biscuits testés sont loin d'être équilibrés. Ils sont très caloriques et riches en acides gras saturés et en sucres. Si vos enfants veulent quand même un biscuit de temps en temps, faites en sorte qu'ils le mangent avec

un produit laitier et un fruit. De cette manière, l'équilibre est de nouveau rétabli. Une tartine à la confiture ou au fromage blanc serait préférable aux biscuits. Mais s'il faut absolument des biscuits, optez alors de préférence pour des biscuits secs comme les biscuits «Simpsons» du test ou les Petits Beurres, Boudoirs, Sultana ou Betterfoods.

| Marque | Nom du Produit | Contenu | Prix/ emballage en € | Commentaire |
|---|---|---|---|---|
| **Kinder** | Tranche au lait | 5 x 28 g | 1,09 | Produit caloriques, riche en acides gras saturés et en sucres |
| **Nestlé** | Barres Nesquik | 150 g | 1,74 | Produit caloriques, riche en acides gras saturés et en sucres |
| **Winnie the Pooh** | Character Cookies | 200 g | 1,37 | Produit caloriques, riche en acides gras saturés et en sucres |
| **Lu** | Prince Goût Vanille | 330 g | 0,96 | Produit caloriques, riche en acides gras saturés et en sucres |
| **Lu** | The Simpsons (biscuits secs) | 180 g | 1,06 | Produit caloriques, riche en acides gras saturés et en sucres |
| **Kellogg's** | Rice Crispies | 120 g | 1,99 | Produit caloriques, riche en acides gras saturés et en sucres |

## BOISSONS

Les boissons testées sont très différentes:

eau minérale, jus de fruits, eau aromatisée et grenadine. Certaines grenadines doivent être encore diluées à la maison. Ce n'est pas à conseiller lorsque les enfants se servent eux-mêmes. En tant qu'adulte, vous pouvez doser la quantité de sirop à votre convenance. Les boissons de Vittel, Limo et Cora contiennent trop de sucres ajoutés, c'est pourquoi ils ne sont pas conseillés. Lorsque votre enfant est habitué à boire de l'eau, continuez comme ça et ne passez certainement pas à l'eau aromatisée. Celle-ci peut être une alternative intéressante pour les enfants qui boivent trop souvent des boissons sucrées. Par la suite, ils passeront progressivement à l'eau minérale non sucrée comme l'eau minérale de Nestlé, Aquarel, qui marque un score excellent. On dit souvent que les jus de fruits ont les mêmes qualités que les fruits, mais ce n'est pas le cas. Les jus sont sains, mais ils ne contiennent pas de fibres. Limitez la consommation de jus de fruits à une fois par jour et choisissez autant que possible un fruit.

| Marque | Nom du Produit | Contenu | Prix/ emballage en € | Commentaire |
|---|---|---|---|---|
| **Vittel** | Saveur fraise | 6 x 33 cl | 3,12 | Riche en sucres |
| **Appelsientje** | Fruit de Croissance (boissons à base de jus de pomme concentré enrichie en vitamines et en fer) | 6 x 15 g | 1,94 | Sain |
| **Limoh** | Grenadine pétillante | 1,5 l | 1,18 | Riche en sucres |
| **Cora** | Sirop de grenadine, après dilution | 75 cl | 2,03 | Riche en sucres |
| **Kidibul** | Funbox «Pomme» | 75 cl | 4,99 | Sain |
| **Nestlé-Aquarel** | Eau de source naturelle | 33 cl | 0,23 | Très sain |

## FROMAGE ET CHARCUTERIE

Aucun des quatre fromages testés n'a obtenu un résultat positif. Ils contiennent trop d'acides gras saturés. Les pro-

duits de Beemsterlite et Plop sont aussi trop salés. Cela ne veut pas pour autant dire que les enfants doivent éviter de manger du fromage. Au contraire, le fromage est une source importante de calcium et peut donc être consommé, mais sans excès. Nous vous conseillons de ne pas en donner plus d'une portion par jour à votre enfant et de préférence comprise dans un repas, avec des tartines par exemple.

Il est aussi préférable de ne proposer les saucisses de Jean Gaby que de temps à autre à vos enfants à cause de leur teneur en sel beaucoup trop élevée.

| Marque | Nom du Produit | Contenu | Prix/ emballage en € | Commentaire |
|---|---|---|---|---|
| **Beemsterlite** | Light | 200 g | 2,84 | Riche en acides gras saturés et en sel |
| **Plop** | Fromage en tranche | 125 g | 1,99 | Riche en acides gras saturés et en sel |
| **Entremont** | Cheese Band | 120 g, 6 port. | 2,08 | Riche en acides gras saturés et en sel |
| **Kiri** | à la crème de lait | 324 g (18 port.) | 3,19 | Riche en acides gras saturés et en sel |
| **Jean Caby** | P'tites saucisses jambon et croustipurée de carottes (panées frites et cuites) | 200 g | 3,50 | Produit très sel |

## FAST-FOOD

Le Luxembourg connaît deux grandes chaînes de fast-food. Les enfants peuvent y composer leur menu de très nombreuses manières. Test-achats a analysé un menu enfant de chaque chaîne. Comme prévu, les résultats ne sont guère positifs. Les deux menus contiennent trop d'acides gras saturés et de sel. Au niveau des calories, ils ne sont pas adaptés pour des enfants de moins de neuf ans. Les fruits et les légumes sont absents et les boissons rafraîchissantes trop sucrées.

| Marque | Nom du Produit | Prix/ emballage en € | Commentaire |
|---|---|---|---|
| **McDonalds** | Happy Meal (limonade, frites, hamburger et Actimel) | 4,9 | Riche en acides gras saturés et en sel. Pas de légumes |
| **Quick** | Magix Box (limonade, frites, nuggets et Petits Filous) | 5,1 | Riche en acides gras saturés et en sel. Pas de légumes |

Nous ne pouvons donc certainement pas parler de repas «sain et équilibré». Un produit laitier est bien proposé au dessert dans les deux restaurants, mais cela a très peu d'effet sur le score final.

De plus en plus de produits alternatifs sains sont proposés, comme un fruit, de l'eau ou une portion de carottes râpées. Mais quel enfant remplacerait spontanément ses frites par des carottes ou un coca par de l'eau?

## CÉRÉALES

Vu que ces céréales pour enfants remplacent un déjeuner ordinaire, nous nous attendons à ce qu'elles présentent une composition équilibrée. Malheureusement, on constate que deux nutriments sont surreprésentés. Il s'agit des sucres ajoutés (par le chocolat et le miel ajoutés dans les céréales) et du sel. Par conséquent, nous ne pouvons pas qualifier ces céréales d'aliments «adaptés».

Mais cela ne signifie pas pour autant qu'ils doivent être supprimés. La plupart des enfants mangent les céréales avec du lait. Lorsque nous calculons à nouveau les résultats des différentes céréales en combinaison avec du lait, nous remarquons que la qualité du repas augmente considérablement. Néanmoins il vaut mieux limiter le remplacement d'un petit déjeuner avec du pain par des céréales, comme Weetos et Happy Choc, à 2 ou 3 fois par semaine.

| Marque | Nom du Produit | Contenu | Prix/ emballage en € | Commentaire |
|---|---|---|---|---|
| **Nestlé** | Honey Nut Cheerios | 375 g | 2,49 | Contient beaucoup de sucres et trop de sel |
| **Carrefour** | Happy Choc | 375 g | 1,77 | Contient beaucoup de sucres |
| **Weetabix** | Weetos | 375 g | 2,39 | Contient beaucoup de sucres |

Heureusement, vous pouvez contrôler vous-même le contenu de ces produits, car dès qu'il y a des affirmations concernant la valeur nutritive sur l'emballage, les fabricants sont tenus de mentionner au minimum la valeur énergétique et les teneurs en protéines, glucides et lipides sur l'étiquette. Si une affirmation porte sur les composants ci-dessous, les teneurs doivent aussi être mentionnées sur l'étiquette : sucres simples, acides gras saturés, fibres et sel. La majorité des produits du test porte une étiquette avec la valeur nutritive. Seuls les emballages des biscuits The Simpsons de Lu et le sirop de grenadine Cora n'en proposent pas. À côté de cela, on commence aussi doucement à utiliser les «quantités journalières recommandées» pour faciliter le choix du consommateur. Chez McDonald's et Quick par exemple, vous pouvez vérifier la proportion de protéines, lipides, glucides et sel dans les frites, les hamburgers et les boissons, par rapport aux quantités journalières recommandées.

Malgré cela, nous estimons que les instances compétentes devraient encore prendre des dispositions pour stopper ces stratégies de marketing agressives et protéger ainsi un peu mieux les jeunes consommateurs et leurs parents. Le surpoids et le diabète chez les enfants sont en augmentation. Il est aussi dangereux, selon nous, que les fabricants aient la liberté de faire des affirmations positives sur des produits inadaptés et d'en faire la publicité à la télévision. Nous pensons par ailleurs que la stimulation de consommation d'aliments et de boissons riches en énergie via des gadgets et personnages connus n'est pas appropriée.

Pour vous protéger, soyez vigilent par rapport aux aliments mis sur le marché spécialement pour les enfants. Ils sont souvent plus chers que les produits ordinaires, mais pas plus sains. Au contraire.

*Source : test-achats*